

# 食事バランスガイドチェックシート

氏名 \_\_\_\_\_

- ・食事、間食、飲酒、飲み物など口にした物全てを書き出してみましよう。
- ・食事バランスガイド(別紙)を参考にしながら皿数(つ、sv)を入れてみましよう。(記入例)

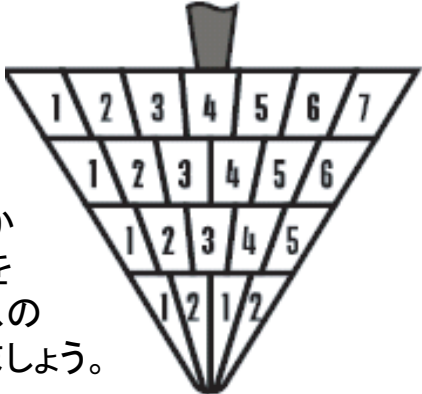
献立名	主食	副菜	主菜	乳類	果物
ご飯(150g)	1.5				
和風ハンバーグ			3.0		
卵サラダ		1.0	1.0		
りんご(100g)					1.0
牛乳 200ml				2.0	

主食	副菜	主菜	乳類	果物	嗜好品
ごはん・パン・麺類など	野菜・海草・芋・きのこ・こんにゃく等	魚・肉・卵・大豆・大豆製品など	牛乳・乳製品など		菓子・アルコール・清涼飲料水など

献立名		主食	副菜	主菜	乳類	果物	嗜好品
一日分の皿数(1つ=1sv)		5~7	5~6	3~5	2	2	200kcal

月 日 ( )	朝							
	間食							
	昼							
	間食							
	夕							
	間食							
	合計(つ=sv)							

\*いくつ食べたか右のコマに色を塗ってバランスの確認をしてみましよう。



\* 食事の感想を書いてみましよう